

# Низкокалорийная капустная шарлотка



На 100 грамм:  
Калорийность: **90,92 ккал.**  
Белки: **5,3 г.**  
Жиры: **3,05 г.**  
Углеводы: **11,04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-kapustnaya-sharlotka/>

## Ингредиенты:

- капуста (белокочанная или пекинская) 500 г
- добавки сыр, бекон, грибы и т.п. (по желанию) 100 г
- яйца 3 шт
- молотые овсяные хлопья 100 г
- разрыхлитель 1 чайной ложки
- соль, перец черный по вкусу

## Приготовление:

Некрупно порежьте капусту. Если используется пекинская или молодая белокочанная капуста, ее нужно немного перетереть руками, чтобы она потеряла объем. Если белокочанная капуста осенних сортов, то ее следует залить кипятком и оставить на 5 минут. Если еще более жесткая, то ее необходимо 10 минут проварить при слабом кипении. В двух последних случаях обваренную капусту нужно откинуть на дуршлаг и хорошо просушить. Для получения более мягкого вкуса капусту можно не варить, а немного потушить на оливковом масле. Приготовьте тесто: взбейте яйца с перцем, солью и добавками. Добавьте хлопья с разрыхлителем. Должна получиться густоватая текучая масса, которую нужно налить в миску с капустой и перемешать. Выложите получившееся в форму диаметром 20-22 см, застеленную бумагой для выпечки, затяните сверху фольгой и поставьте в духовку, разогретую до 220С. Через 40 минут снимите фольгу и допеките пирог до зарумянивания.